

با همسران درست دعوا کنید

بحث و اختلاف میان همسران همیشه رخ می‌دهد و چیز عجیبی نیست، اما قرار نیست بحثی که با هدف رسیدن به یک نتیجه مطلوب و مشترک آغازش کرده‌ایم، به یک تلخی بی‌انتهای منجر شود که نه تنها مشکلی را حل نکرده بلکه بر بار آنها هم افزوده است. معمولا نمی‌دانیم چگونه درست بحث کنیم، چگونه با نظر همسرمان مخالفت کنیم، چگونه درست از او انتقاد کنیم و نمی‌دانیم‌های دیگری که همگی منجر به شدت یافتن عصبانیت و دلخوری‌ها و برهم‌زدن آرامش زندگی می‌شود. اگر چند اصل ساده را در بحث‌هایمان رعایت کنیم، مشاجره‌هایمان آرام‌تر جلو می‌رود؛ چند اصل ساده‌ای که با تکرار و تمرین، رعایت‌کردنش راحت‌تر می‌شود.

فاصله بگیرید

اول اینکه دعوا میان زن و شوهر اتفاقی طبیعی است. دو نفر با دوجنس متفاوت و نظرات و دیدگاه‌هایی که کاملا شبیه به هم نیست در کنار یکدیگر و در مسیری مشترک قرار گرفته‌اند؛ پس بروز اختلاف نظر میان‌شان یک موضوع عادی است و نباید نگران شد.

شاید اصلا اگر به مدت طولانی اختلاف نظر و دعوایی رخ ندهد بیشتر باید به شک افتاد و آن را نشانه یک روند غلط دانست مثلا نشانه‌ای از منفعل عمل‌کردن یکی از زوجین. «بروز اختلاف میان زوجین چیز خوبی است، نشان می‌دهد دو نفر زنده‌اند و دارند زندگی می‌کنند، اما اگر یک سال بگذرد و دعوایی رخ ندهد خوب نیست؛ چراکه قطعاً یکسری نیازها و خواسته‌ها دارد نادیده گرفته می‌شود. دعوا آنجایی بد است که بر رابطه غلبه داشته باشد و به رفتاری تکرارشونده تبدیل شود.»؛ این را علیرضا زرندی، دانش‌آموخته دکتری روانشناسی و روان‌درمانگر پویشی، می‌گوید. اما بعد از پذیرش این اصل باید برای بهتر پیش‌رفتن بحث، تلاش نکنیم در همان لحظه و میان دعوا مسئله را حل کنیم یا حرفمان را به اثبات برسانیم. باید کمی از بحث فاصله بگیریم، به یکدیگر زمان دهیم. این زمان و فاصله کمک می‌کند با ذهنی آرام‌تر به این فکر کنیم که من دقیقا دنبال چه چیزی بودم که برآورده نشده و آیا توانستم منظورم را به خوبی به طرف مقابل منتقل کنم.

در احادیث و روایات نیز تأکید شده در زمان عصبانیت تصمیمی

نگیرید. این فاصله‌گذاری از انتقاد نادرست یا درواقع «حمله کلامی» جلوگیری می‌کند. انتقاد یعنی کار طرف مقابل را زیرسؤال بردن اما برخی زوجها به جای رفتار، شخصیت یکدیگر را زیر سؤال می‌برند که می‌تواند خودش به مسئله‌ای بزرگ‌تر از دلیل اصلی دعوا تبدیل شود.

به زبان مشترک برسید

گاهی مواقع دعوا می‌کنیم، هر کدام به حقانیت حرف خودمان اعتقاد داریم و بر سر موضوعی پافشاری می‌کنیم اما در واقع هردو نفرمان دچار بدفهمی یا کج‌فهمی شده‌ایم و بر سر موضوعی بحث می‌کنیم که اصلاً مورد نظر طرف مقابلمان نیست. حتی گاهی اوقات هردویمان یک دیدگاه داریم اما با دو زبان و شیوه متفاوت بیان‌شان می‌کنیم.

به‌گفته این روان‌درمانگر پویسی در واقع به «زبان مشترک» نرسیده‌ایم. او می‌افزاید: «در بسیاری از مواقع، دلیل شدت یافتن دعواها این است که دوطرف هنوز نمی‌دانند دقیقاً بر سر چه موضوعی بحث می‌کنند و زبان مشترک بین آنها ایجاد نشده، اول باید دید همسرمان موضوع مورد بحث و دلیل عصبانیت و ناراحتی ما را درست متوجه شده یا نه. این مسئله، دلیل رخ‌دادن دعواهای تکرارشونده است». حالا که به زبان مشترک رسیده‌اید تمرین کنید که حرف همسران را خوب بشنوید. وقتی مرد بسیار عصبانی است، همسرش باید مدت بیشتری ساکت بماند تا او حرف بزند و وقتی زن بسیار عصبانی است نوبت مرد است که بیشتر سکوت کرده و گوش کند.

این روان‌درمانگر پویسی در این خصوص می‌گوید: «باید تمرین کنیم بیشتر شنونده باشیم. به برخی [زوج‌ها](#) پیشنهاد می‌دهیم هر روز با یکدیگر این تمرین را داشته باشید که در مدت زمان معینی یک نفر حرف بزند و دیگری فقط شنونده باشد و روز بعد جایشان را عوض کنند. در این میان راه‌حل نیز نباید ارائه دهید».



خواستمان را شفاف بگوییم

معمولا دعوای زن و شوهری یک خط مشترک میانشان وجود دارد و آن این است که هنوز حرفی نزده‌ایم و خواسته و دلخوری و نیازمان را شفاف و روشن بیان نکرده‌ایم، اما انتظار داریم همسرمان خودش آن را متوجه شود و طبق خواسته ما رفتار کند و بعد همین جمله کلیشه‌ای «خودش باید بفهمد» را هم تکرار می‌کنیم. واقعیت این است که ما تا حرفمان را به زبان نیاوریم حتی گاهی همسرمان هم نمی‌داند و متوجه نمی‌شود که نیاز ما یا دلیل دلخوری و عصبانیت ما چیست.

زرنده معتقد است: «باید یاد بگیریم با همسرمان حرف بزنیم و نیازمان را به زبان بیاوریم. قبل از این اما باید آن نیاز را برای خودمان به رسمیت بشناسیم و سپس به او بگوییم دوست دارم اینگونه رفتار کنی». یکی دیگر از نکاتی که باید راحت با همسرمان درمیان بگذاریم، ناراحت و دلخور شدن از به کار بردن عبارات، کنایه‌ها یا خاطراتی در میان دعوای ما را به شدت دلخور و ناراحت می‌کند. باید از او بخواهیم در بحث‌های بعدی از به کار بردن خودداری کند. وقتی خواسته‌مان را واضح و روشن بیان نمی‌کنیم، روی هم جمع شده و به شیوه‌ای اغراق‌آمیز آن را بیان می‌کنیم.

گاهی بچه‌ها دعوی والدین را ببینند

اصلاً چیز خوبی نیست که بچه‌ها هیچ‌وقت دعوی میان پدر و مادر را ببینند. قرار نیست آنها را در محیطی ایزوله بزرگ کنیم. زرنده معتقد است اگر این ذهنیت در بچه‌ها شکل بگیرد که والدینشان هیچ‌گاه با هم دعوا نمی‌کنند، سازنده نیست. بهتر است دعواهای آرام‌تر را از بچه‌ها پنهان نکرد. اما از آنجا که بچه‌ها دعوی پدر و مادر را به‌خودشان ربط می‌دهند باید از آنها حمایت کرد و خیالشان را راحت کرد که همچنان همدیگر را دوست داریم، شما مقصر دعوی ما نیستید، وجود اختلاف نظر طبیعی بوده و به‌معنای عدم‌دوست داشتن نیست.

***الهام مصدق‌راد**